

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" (pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		272	7.05	8.38	42.74	0.150	0.750	1.686		
Pusdienas										
Galas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72		
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		562	18.91	21.52	71.52	1.360	0.600	4.771		
Launags										
Piena zupa ar grūbām	150	64	3.48	1.887	8.443	0.172		0.285	1;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
kopā:		193	5.96	10.68	18.34	0.172	0	1.445		
Diena kopā:		1027	31.92	40.58	132.60	1.682	1.350	7.902		
	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	70	103	7.375	7.119	1.72	0.07		0.019	3;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Siers	10	34	2.48	2.68					7.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		222	11.17	14.18	11.55	0.070	0	0.919		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	130	129	6.307	7.993	7.675	0.162		1.653	3.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7	
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69		
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		466	18.54	15.30	62.59	0.522	0	6.996		
Launags										
Biezpiena sacepums ar dzērvenēm	40	115	5.566	3.288	15.674		0.007	0.229	1;3;7	
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08		
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504			0.605		
kopā:		180	6.47	3.44	30.18	0	0.007	1.914		
Diena kopā:		867	36.18	32.91	104.32	0.592	0.007	9.829		
	trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		265	7.87	9.20	36.60	0.150	0.300	3.962		
Pusdienas										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	150	89	2.738	4.209	9.917	0.159	0.75	1.964	1;9	
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402	0.06		0.289	1;3;7	
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.	
Sīpolu piena mērce	20	15	0.392	0.971	1.151	0.04		0.173	1;7;9	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712		
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66		
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		462	14.96	22.16	50.53	0.569	1.380	5.699		
Launags										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviestmaize ar sieru	40	140	5.822	8.804	9.333			0.676	1;7	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		270	11.21	11.11	31.41	0.150	0.150	0.696		
Diena kopā:		998	34.04	42.47	118.54	0.869	1.830	10.357		

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	170	118	6.052	2.904	17.923	0.17	0.17	1.758	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		231	7.57	7.30	35.55	0.170	0.170	2.658	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Vistas gaļa karija mērcē	60	95	6.116	6.972	1.602	0.242		0.228	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		538	20.39	24.08	59.13	0.612	1.100	6.136	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		163	14.21	6.35	11.56	0	0	1.358	
Diena kopā:		932	42.17	37.73	106.24	0.782	1.270	10.152	
piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	160	140	6.144	2.931	20.975	0.16	0.32	3.072	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		260	8.32	10.86	30.76	0.160	0.320	3.932	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	160	23	1.252	0.272	3.877	0.16		2.139	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		396	20.41	14.33	44.41	0.500	0.150	8.008	
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		244	8.16	11.86	25.46	0	0	1.575	
Diena kopā:		900	36.88	37.04	100.62	0.660	0.470	13.515	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnodārzs bez glutēna

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		259	6.19	9.01	37.84	0.150	0.750	2.561		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788		
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72		
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		468	11.85	17.12	64.96	0.360	0	4.371		
Launags										
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		285	4.11	11.69	38.99	0.150	0	4.913		
Diena kopā:		1011	22.14	37.81	141.78	0.660	0.750	11.845		
	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	70	103	7.375	7.119	1.72	0.07		0.019	3;7	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		191	8.90	10.66	12.89	0.070	0	3.353		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.	
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4.302	6.337	0.961	0.05		0.166		
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		479	16.77	17.75	61.53	0.388	0	5.046		
Launags										
Vārīta vistas gaļa	70	136	15.122	8.003	0.048	0.07		0.019		
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264		
kopā:		277	16.07	11.38	26.38	0.270	0	0.983		
Diena kopā:		947	41.74	39.79	100.80	0.728	0	9.382		
	trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezglutēna auzu pārslu putra	130	116	5.863	3.386	16.834	0.39	0.455		7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		224	7.04	8.48	30.46	0.390	0.455	2.225		
Pusdienas										
Gurķu zupa ar rīsiem	150	104	3.278	2.9	14.886	0.16		2.041		
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402	0.06		0.289	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712		
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66		
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		522	16.08	22.62	60.13	0.610	0.630	7.049		
Launags										
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31		
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		209	2.92	8.34	30.68	0.400	0	2.800		
Diena kopā:		955	26.04	39.44	121.27	1.400	1.085	12.074		

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	170	118	6.052	2.904	17.923	0.17	0.17	1.758	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	7.23	8.02	31.55	0.170	0.170	3.983	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa karija mērcē	60	91	5.881	6.627	1.683	0.06		0.227	
Vārīti rīsi	140	159	3.142	0.277	35.897	0.14		0.647	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		463	19.48	17.18	55.95	0.410	0.600	4.986	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		174	14.62	4.97	16.47	0	0	0.488	
Diena kopā:		863	41.34	30.16	103.97	0.580	0.770	9.457	
piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	170	153	6.39	3.408	24.332	0.17	0.85	1.001	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		310	7.23	13.99	37.68	0.170	0.850	4.001	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		402	18.80	14.80	45.86	0.510	0.150	6.974	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	181	7.192	11.922	10.				6;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		210	7.61	12.10	16.11	0	0	0.350	
Diena kopā:		922	33.64	40.89	99.65	0.680	1.000	11.325	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes rīsu biezputra	150	174	5.14	1.454	35.08	0.3	2.55	0.517	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		294	7.16	5.82	53.39	0.300	2.550	1.867	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	308	14.338	11.846	33.646	0.15		5.134	1.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		486	19.76	19.35	55.17	0.815	0.250	9.903	
Launags									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3	2.688	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		265	9.26	7.03	39.79	0.150	0.300	4.488	
Diena kopā:		1045	36.18	32.19	148.34	1.265	3.100	16.258	

otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olīu kultenis	80	121	7.536	7.964	4.125	0.08		0.021	3.
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611			0.444	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		195	9.64	8.36	19.14	0.080	0	1.815	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.463	4.966	3.413	0.2		0.27	7.
Vārtīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		469	18.50	14.90	64.27	0.538	0	6.250	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504			0.605	
kopā:		246	13.88	9.68	24.16	0.050	0	2.178	
Diena kopā:		911	42.02	32.93	107.58	0.668	0	10.243	

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		285	5.26	8.15	47.80	0.150	0	2.520	
Pusdienas									
Gurķu zupa ar rīsiem	150	104	3.278	2.9	14.886	0.16		2.041	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06		0.104	3.
Vārtīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		498	16.00	19.71	61.44	0.650	0.630	7.967	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31	
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		209	2.92	8.34	30.68	0.400	0	2.800	
Diena kopā:		992	24.19	36.19	139.92	1.200	0.630	13.287	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		244	4.04	6.66	42.91	0.300	0	2.874	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Vistas gaļa karija mērcē	70	106	6.861	7.731	1.964	0.07		0.265	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		467	21.13	15.83	58.95	0.430	0.600	6.170	
Launags									
Bezlaktozes mannā putra	150	133	6.585	2.528	20.732	0.6	3.	0.015	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		231	9.17	7.16	31.34	0.600	3.000	1.541	
Diena kopā:		942	34.33	29.64	133.21	1.330	3.600	10.585	
piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		268	7.77	12.34	30.90	0.150	0.750	1.744	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	127	9.903	9.504	0.162	0.16		0.017	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		391	17.31	15.75	43.23	0.495	0.400	8.075	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas fileja	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	9.42	8.01	25.33	0.030	0	2.158	
Diena kopā:		874	34.50	36.10	99.46	0.675	1.150	11.977	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6			2.048	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72				1.
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1			1.2	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1				1.5	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6		0.003	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		670	23.69	25.71	84.17	1.520	0.600	5.851		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags										
Piena zupa ar grūbām	150	64	3.48	1.887	8.443	0.172			0.285	1;7
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92				2.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		211	8.35	7.09	27.58	0.172	0	2.605		
	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188			1.907	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32			0.436	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16			0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		599	24.48	22.01	75.17	0.868	0	7.529		
Otrā izvēle										
Plovs ar turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags										
Biezpiena sacepums ar dzērvenēm	50	144	6.957	4.11	19.593		0.008		0.286	1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504				0.605	
kopā:		156	7.14	4.14	22.10	0	0.008	0.891		
	trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gurķu zupa ar grūbām un cūkgaļu	180	106	3.285	5.051	11.901	0.191	0.9		2.357	1;9
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563	0.084			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Sīpolu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06			0.26	1;7;9
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05		1.188	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3				1.1	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6		0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		579	19.90	27.10	62.07	0.685	1.550	9.751		
Otrā izvēle										
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15		0.02	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviestmaize ar sieru	40	140	5.822	8.804	9.333				0.676	1;7
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		270	11.21	11.11	31.41	0.150	0.150	0.696		

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	140	92	7.716	4.642	4.689	0.14		2.22	4.
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7.135	8.134	1.869	0.282		0.266	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		582	27.44	16.66	76.08	0.832	0.500	12.410	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Micītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		174	15.96	6.61	11.95	0	0	1.358	
piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	55	208	16.422	15.542	0.222	0.22		0.024	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Tomātu mērce	30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1.
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Kukurūza	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		576	26.24	19.22	73.02	0.631	0.250	6.662	
Otrā izvēle									
Kartupeļu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		188	7.37	11.61	13.26	0	0	0.875	

Grupa

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	7.

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15			1.963	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārtīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18			0.945	
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08			0.96	
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68				1.2	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
kopā:		556	15.10	20.88	75.12	0.410	0	5.068		

Launags										
Cetur graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15			2.688	1.
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5				2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		247	4.08	7.56	38.77	0.150	0	4.913		

	otrdienā, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeli zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188			1.907	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08			0.266	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16			0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.12	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
kopā:		613	21.14	24.89	75.13	0.628	0	5.071		

Launags										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05			0.013	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544				0.264	
kopā:		182	10.96	8.84	14.17	0.250	0	0.277		

	trešdienā, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gurķu zupa ar rīsiem	180	124	3.933	3.48	17.863	0.193			2.45	
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563	0.084			0.404	1;3;7
Vārtīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2			0.013	7.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05		1.188	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3				1.1	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
kopā:		569	21.00	21.05	69.84	0.727	0.050	8.494		

Launags										
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4			2.31	
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		170	2.37	8.16	22.14	0.400	0	2.310		

	ceturtdienā, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeniņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15			2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļa karija mērcē	80	121	7.841	8.836	2.244	0.08			0.302	
Vārtīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4		1.156	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88				1.24	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
kopā:		507	21.88	18.66	61.08	0.420	0.400	5.770		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096					7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Bezglutēna balta maize	25	63	0.507	1.252	11.75					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		196	14.64	7.44	16.60	0	0	0.488		

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Burkānu kolrābjū salāti	35	16	0.444	0.76	1.739	0.035	0.175	1.029	
Kukurūza bufetei	35	31	1.155	0.42	5.495			0.84	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2.3	3.51	19.5				6.
kopā:		519	23.18	19.69	58.27	0.565	0.175	7.246	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru BL	50	181	7.192	11.922	10.				6,7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		182	7.22	11.97	10.01	0	0	0	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Skola bez laktozes

pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	200	411	19.118	15.795	44.862	0.2		6.845	1.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		600	24.86	23.64	67.83	0.885	0.250	12.154	

Launags									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	180	163	8.064	3.11	24.695	0.18	0.36	3.226	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		292	10.60	7.55	43.90	0.180	0.360	5.026	

otrdienā, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	80	128	8.741	7.945	5.461	0.32		0.432	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		585	23.31	19.22	79.08	0.868	0	6.337	

Launags									
Vārīta vistas gaļa	70	136	15.122	8.003	0.048	0.07		0.019	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504			0.605	
kopā:		229	17.41	11.71	11.97	0.070	0	1.484	

trešdienā, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gurķu zupa ar rīsiem	200	138	4.37	3.866	19.848	0.214		2.722	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.182	8.879	0.084		0.146	3.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Kirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		588	19.98	23.82	70.21	0.748	0.640	9.148	

Launags									
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31	
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		209	2.92	8.34	30.68	0.400	0	2.800	

ceturtdienā, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4.
Vistas gaļa karija mērcē	70	106	6.861	7.731	1.964	0.07		0.265	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		611	26.94	17.12	85.49	0.510	0.400	8.957	

Launags									
Bezlaktozes mannā putra	180	160	7.902	3.033	24.878	0.72	3.6	0.018	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		258	10.49	7.66	35.49	0.720	3.600	1.544	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		508	22.63	19.09	58.95	0.565	0.500	10.471	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas fileja	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	9.42	8.01	25.33	0.030	0	2.158	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" (pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	180	83	2.47	3.556	10.078	1.08			3.265	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8				1.
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03			0.135	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08			0.96	
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68				1.2	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		686	24.72	22.70	93.43	1.990	0	6.660		

Launags										
Piena zupa ar grūbām	150	64	3.48	1.887	8.443	0.172			0.285	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		193	6.03	6.41	27.86	0.172	0	2.085		

	otrdienā, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sarkano lēcu krēmzupa	200	162	9.25	4.604	21.126	1.2			4.877	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5.734	5.137	38.656	0.8			4.429	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16			0.414	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		568	18.06	22.41	74.07	2.170	0.500	12.383		

Launags										
Biezpiena sacepums ar dzērvenēm	50	144	6.957	4.11	19.593		0.008		0.286	1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544				0.264	
kopā:		162	7.04	4.12	24.14	0	0.008	0.550		

	trešdienā, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	63	2.271	3.258	5.937	0.15			3.252	9.
Rīsu - burkānu plācenīši 100g	100	180	4.57	6.645	25.611	0.418	2.67		1.202	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05			0.035	1;7
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05		1.188	
Kīrbis	50	12	0.55	0.05	2.3				1.1	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		513	13.56	17.53	73.65	0.868	2.720	11.216		

Launags										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15		0.02	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviestmaize ar sieru	40	140	5.822	8.804	9.333				0.676	1;7
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		271	11.22	11.12	31.42	0.150	0.150	0.696		

	ceturtdienā, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	180	121	3.982	7.355	9.487	0.54	1.8		2.392	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3.163	8.685	6.376	0.6			2.486	
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4			5.6	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4		1.156	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88				1.24	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		645	20.59	20.62	89.84	1.580	2.200	15.074		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709					7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		189	14.77	6.43	18.25	0	0	1.160		

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kāpostu kotlete	100	226	5.94	11.255	24.78	0.8		3.662	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Burkānu kolrābjū salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Kukurūza	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		568	15.86	21.39	76.14	1.175	0.450	12.685	
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		189	7.38	11.62	13.26	0	0	0.875	